

**EFEKTIFITAS YOGA KETAWA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DERAJAT II
DI PANTI WREDHA SALIB PUTIH SALATIGA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh:

Nehemia Bangkit Pangestu

462012039

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nehemia Bangkit Pangestu
NIM : 962012039 Email : 962012039@student.uksw.edu
Fakultas : Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul tugas akhir : "Efektifitas Yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga"
Pembimbing : 1. Ns. R.R. Maria Dyah Kurniasari, S.Kep., M.Si, Med
2. Antonius Tri Wibawa, S.Pd, Kar., M.Or.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

1956

Salatiga, 28 Juni 2016



Nehemia Bangkit P.



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nehomia Panggil Pangestu
 NIM : 96202039 Email : 96202039@student.utsu.ac.id
 Fakultas : Ilmu Kesehatan Program Studi : Ilmu Keperawatan
 Judul tugas akhir : "Efektifitas yoga ketumbar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat II di panti wredha Salib Putih Salatiga"

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):


- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatasnya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.


** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 28 Juni 2016


Nehemia Bangkit Pangestu
Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,


Ns. P. R. Maria Dyah K. P. K., M.Si. Med
Tanda tangan & nama terang pembimbing I

AN TORUS TRI WILAWA S. Pd. Kor., M. Dr.
Tanda tangan & nama terang pembimbing II

LEMBAR KEASLIAN KARYA TULIS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nehemia Bangkit Pangestu

NIM : 462012039

Program Studi: Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan-UKSW

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul:

"Efektifitas Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Derajat II Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga".

Yang dibimbing oleh:

1. Ns. R. Rr. Maria Dyah Kurniasari, S.Kep., M.Si, Med
2. Antonius Tri Wibowo, S.Pd, Kor., M.Or

Di dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada Peneliti atau sumber lainnya.

Salatiga, 17 Juni 2016
Yang memberi pernyataan

Nehemia Bangkit



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nehemia Bangkit Pangestu
: 462012039

Program Studi: Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan-UKSW
Jenis karya : Skripsi

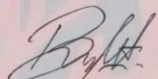
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW **hak bebas royalti non-eksklusif (non-exclusive royalty free right)** atas karya saya yang berjudul:

"Efektifitas Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Derajat II Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga".

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan, mengalih media/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasi tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai Peneliti/pencipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Pada tanggal : 17 Juni 2016
Yang menyatakan,

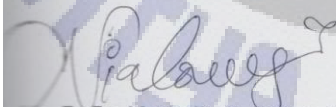

Nehemia Bangkit Pangestu

Mengetahui,

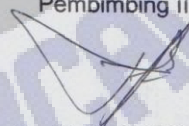
Pembimbing I

1956

Pembimbing II



R. Rr. Maria D. K., S.Kep., M.Si, Med

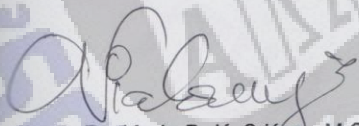


Antonius T. W., S.Pd, Kor., M.Or

HALAMAN PERSETUJUAN

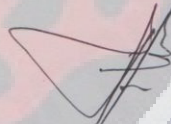
Skripsi ini telah disetujui oleh
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I



Ns. R. Rr. Maria D. K., S.Kep., M.Si, Med

Pembimbing II



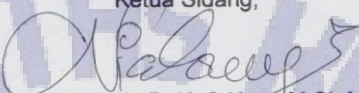
Antonius T. W., S.Pd, Kor., M.Or

HALAMAN PENGESAHAN

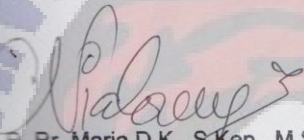
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada

Hari Jumat, 17 Juni 2016

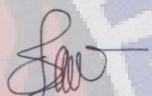
Ketua Sidang,


Ns. R. Rr. Maria D. K., S.Kep., M.Si, Med

Penguji I



Ns. R. Rr. Maria D. K., S.Kep., M.Si, Med

Penguji II


Rosiana Eva Rayanti, S.Kep., MSN

Diketahui oleh,

Dekan


Dr. Ferry F. Kanwur, M. Sc., Ph. D

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kristen Satya Wacana

Salatiga

2016

ABSTRAK

Nehemia Bangkit Pangestu, R. Rr. Maria Dyah Kurniasari,
Antonius Tri Wibowo

EFEKTIFITAS YOGA TAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DERAJAT II DI PANTI WREDHA SALIB PUTIH SALATIGA

SKRIPSI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

17 + 108 halaman, 13 lampiran

Usia lanjut adalah masa transisi kehidupan terakhir yang dialami manusia. Lansia kerap terserang penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Ada 2 jenis penanganan yaitu penanganan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi yaitu menggunakan obat dengan resiko adanya efek samping. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisa efektifitas yoga ketawa pada lansia dengan hipertensi dengan mengukur perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberi perlakuan yoga ketawa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan rancangan penelitian *non-equivalent control group design (pretest-posttest with control group)*. Sampel dari penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu 20 lansia yaitu 10 lansia dengan perlakuan dan 10 lansia sebagai kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu tensimeter analog. Melalui uji normalitas data, data yang didapat tidak terdistribusi normal, maka peneliti menggunakan uji beda Wilcoxon, hasil yang didapat dari kelompok perlakuan tekanan *pre-post sistole* dan *diastole p-value* 0,007 dan $0,003 < \alpha 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol *pre post sistole dan diastole p-value* 0,831 dan $0,084 > \alpha 0,05$. Pada uji beda *Mann-whitney* ada ketidaksignifikanan pada *post diastole* yaitu $0,449 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa yoga ketawa efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat II Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga.

Kata Kunci : Lanjut usia, hipertensi, yoga ketawa.
Referensi : 46 (2005-2016)

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Skripsi ini sepenuhnya, penulis persembahkan:

Untuk kemuliaan TUHAN YESUS,

Untuk Bapak Widarto dan Ibu Nasilah tercinta yang selalu
memberikan dukungan moril & materil sehingga penulis bisa
menyelesaikan studi di bangku perguruan tinggi Universitas Kristen
Satya Wacana Salatiga.

MOTTO

“Serahkanlah hidupmu kepada TUHAN dan percayalah
kepada-Nya, dan Ia akan bertindak; “

Mazmur 37: 5

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan anugrah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Derajat II Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga” dalam rangka untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sudah memberikan kemudahan, kelancaran, dan segalanya untuk peneliti, sehingga peneliti dapat selesai menyelesaikan skripsi ini.
2. Ns. R. Rr. Maria Dyah Kurniasari.,S.Kep.,M.Si,Med selaku pembimbing I skripsi yang telah memberikan arahan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Antonius Tri. Wibowo,S.Pd,Kor., M.Or selaku pembimbing II skripsi yang juga telah banyak membantu dan mengarahkan dalam skripsi ini.
4. Ns. Fiane de Fretes, S. Kep selaku wali studi yang sudah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi.

5. Ir. Ferry F. Karwur, M.Sc., Ph.D selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
6. Ibu Sugesti selaku kepala asrama Panti Wredha Salib Putih Salatiga yang sudah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian yoga ketawa Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga.
7. Para lansia yang ada di Panti Wredha Salib Putih Salatiga yang sudah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
8. Ibu Eba selaku pengawas Wisma Lansia Maria Martha Salatiga, yang sudah membantu peneliti untuk memberikan ijin pengukuran darah.
9. Para Lansia Di Wisma Lansia Maria Martha Salatiga yang sudah bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.
10. Keluarga terkasih atas segala doa, dukungan, motivasi, serta serta semua kebutuhan yang peneliti butuhkan selama ini.
11. Yuli Mulyawati sebagai kekasih yang sudah banyak membantu, memberikan dukungan, semangat, serta doa dalam penyusunan skripsi ini.
12. Emmy Liana Dewi sebagai *teacher leader* yoga ketawa Indonesia, yang sudah memberikan ilmu dan masukan tentang yoga ketawa.
13. Dr. Madan Kataria sebagai pencipta yoga ketawa internasional, yang sudah memberikan izin untuk peneliti atas temuannya sebagai bahan skripsi.

14. Semua teman-teman angkatan 2012 FIK UKSW Salatiga yang sudah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi.

15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang sudah terlibat ambil bagian dan memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari, skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Harapan peneliti yaitu semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu keperawatan.

Salatiga, 17 Juni 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO & PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Batasan Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian	10

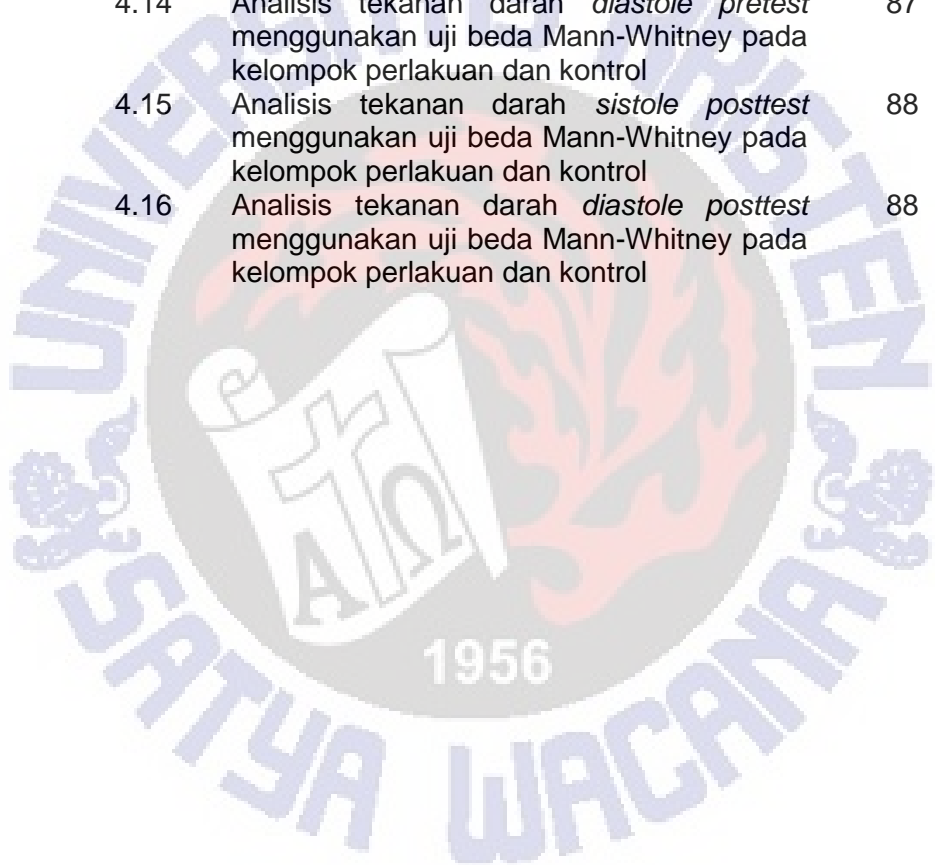
2. TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Pengertian Lansia	13
2.2. Pengertian Hipertensi	15
a. Klasifikasi Hipertensi	16
b. Patofisiologi Hipertensi	18
c. Faktor Penyebab Hipertensi	20
d. Komplikasi Hipertensi	27
e. Penatalaksanaan Hipertensi	29
2.3. Sejarah Yoga	36
2.4. Pengertian Yoga Ketawa	38
2.5. Hubungan Antar Variabel	47
2.6. Kerangka Teori	48
2.7. Hipotesis	50
3. Metode Penelitian	51
3.1. Jenis Penelitian	51
3.2. Disain Penelitian Eksperimen	51
3.3. Identifikasi Variabel Penelitian	53
3.4. Kerangka Konsep Penelitian	54
3.5. Definisi Oprasional Variabel	56
3.6. Partisipan Penelitian	59
3.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	60
3.8. Tempat dan Waktu Penelitian	62
3.9. Teknik Pengumpulan	62

3.10. Analisis Data	68
4. Hasil Penelitian dan Pembahasan	72
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	72
4.2. Pelaksanaan Penelitian	73
4.3. Hasil Penelitian	75
A. Analisis Univariat	77
B. Analisis Bivariat	83
4.4. Pembahasan	89
4.5. Keterbatasan Penelitian	94
5. Simpulan dan Saran	95
5.1. Simpulan.....	95
5.2. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	98

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul	Halaman
2.1	Klasifikasi Tekanan Darah dari <i>Joint National Committee(JNC)*VII:2003</i>	17
2.2	Hipertensi Menurut Kelompok Umur Berbeda	18
2.3	Jenis Golongan Obat, Nama Obat, Efek Samping	32
3.1	Desain Penelitian Eksperimen.	52
3.2	Definisi Oprasional Variabel	56
4.1	Distribusi tekanan darah <i>sistole</i> sebelum diberikan perlakuan yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga (n=10)	77
4.2	Distribusi tekanan darah <i>diastole</i> sebelum diberikan perlakuan yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga (n=10)	78
4.3	Distribusi tekanan darah <i>sistole</i> sesudah diberikan perlakuan yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga (n=10)	78
4.4	Distribusi tekanan darah <i>diastole</i> sesudah diberikan perlakuan yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga (n=10)	79
4.5	Distribusi tekanan darah <i>sistole</i> sebelum tanpa diberikan perlakuan yoga ketawa di Maria Martha Salatiga (n=10)	80
4.6	Distribusi tekanan darah <i>diastole</i> sebelum tanpa diberikan perlakuan yoga ketawa di Maria Martha Salatiga (n=10)	80
4.7	Distribusi tekanan darah <i>sistole</i> sesudah tanpa diberikan perlakuan yoga ketawa di Maria Martha Salatiga (n=10)	81
4.8	Distribusi tekanan darah <i>diastole</i> sesudah tanpa diberikan perlakuan yoga ketawa di Maria Martha Salatiga (n=10)	82
4.9	Analisis responden berdasarkan tekanan darah <i>sistole</i> sebelum dan setelah diberikan perlakuan yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga (n=20)	83
4.10	Analisis responden berdasarkan tekanan darah <i>diastole</i> sebelum dan setelah diberikan perlakuan yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga (n=20)	84

4.11	Analisis responden berdasarkan tekanan darah <i>sistole</i> sebelum dan setelah tanpa diberikan perlakuan yoga ketawa di Wisma Lansia Maria Martha Salatiga (n=20)	85
4.12	Analisis responden berdasarkan tekanan darah <i>diastole</i> sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan yoga ketawa di Wisma Lansia Maria Martha Salatiga (n=20)	86
4.13	Analisis tekanan darah <i>sistole pretest</i> menggunakan uji beda Mann-Whitney pada kelompok perlakuan dan kontrol	87
4.14	Analisis tekanan darah <i>diastole pretest</i> menggunakan uji beda Mann-Whitney pada kelompok perlakuan dan kontrol	87
4.15	Analisis tekanan darah <i>sistole posttest</i> menggunakan uji beda Mann-Whitney pada kelompok perlakuan dan kontrol	88
4.16	Analisis tekanan darah <i>diastole posttest</i> menggunakan uji beda Mann-Whitney pada kelompok perlakuan dan kontrol	88



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Tawa Sapaan	42
2.2	Tawa Singa	43
2.3	Tawa Ponsel	43
2.4	Tawa Apresiasi	44
2.5	Tawa Pesawat	44
2.6	Tawa Bill	45
2.7	Tawa Membuat susu	46
2.8	Tawa High-ten	46
2.9	Bagan Kerangka teori	48
3.1	Bagan Kerangka konsep	54



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran
1	Hasil uji kalibrasi tensimeter analog
2	Surat studi pendahuluan Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga
3	Surat studi pendahuluan Di Wisma Lansia Maria Martha Salatiga
4	Surat izin penelitian Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga
5	Surat izin penelitian Di Wisma Lansia Maria Martha Salatiga
6	Surat izin permintaan Data Rekam Medik Balai Pengobatan Salib Putih
7	Sertifikat Yoga Ketawa
8	Surat pemberitahuan izin perlakuan yoga ketawa Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga
9	Data tekanan darah lansia Di Panti Wredha Salib Putih sesudah dan sebelum perlakuan yoga ketawa 11-30 April 2016.
10	Data tekanan darah lansia di wisma lansia maria marta sesudah dan sebelum tanpa perlakuan yoga ketawa 11 dan 30 April 2016.
11	Foto dokumentasi yoga ketawa di Panti Wredha Salib Putih Salatiga.
12	Hasil SPSS
13	<i>Informed consent</i>